









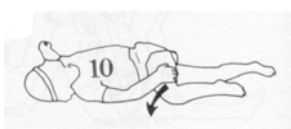

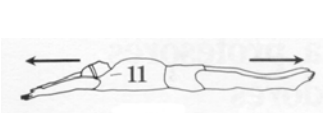
## Sesión para la mejora de la flexibilidad.

Para la sesión de flexibilidad utilizaremos la técnica de Stretching con el objetivo principal de mejorar la flexibilidad general y mejorar la tonificación muscular, así como la prevención de tendinitis y lumbalgias.

**SISTEMA DE TRABAJO:** STRETCHING  
**OBJETIVOS:** ELASTICIDAD MUSCULAR-MOVILIDAD ARTICULAR  
**MEDIOS:** INDIVIDUAL-AYUDA DEL COMPAÑERO- APARATOS DE GIMNASIO

### PARTE PRINCIPAL: STRETCHING

Dibujo	Breve explicación	Dibujo
	<p>1- (Gemelos) Apoyados en la pared, una pierna flexionada mientras estiramos la otra hacia atrás, adelantando lentamente las caderas.            12- (Talón de Aquiles) Pie a la altura de la rodilla, el talón de la pierna flexionada está aprox a 1 cm del suelo. Tiramos del talón hacia abajo mientras empujamos hacia delante el mismo con el pecho y el hombro</p>	
	<p>2- (Tobillo) Movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido            13- (Cuadriceps) Pierna adelantada, con la rodilla encima del tobillo. La otra rodilla, descansará en el suelo. Bajaremos un poco las caderas hasta sentir el estiramiento.</p>	
	<p>3- (Ingles) Plantas de los pies juntos, nos inclinamos hacia delante por las caderas.            14- (Antebrazos y muñecas) Nos aguantamos sobre las manos y rodillas, los dedos pulgares señalan hacia fuera y los demás hacia las rodillas. Palmas de la mano plana empujamos los hombros un poco hacia atrás.</p>	
	<p>4- (Cuadriceps) Sentado con una pierna doblada de forma que el talón toque el glúteo. La otra pierna, flexionada y la planta del pie toca la parte interior del muslo            15- (Hombro y brazos) De rodillas con los brazos extendidos y apoyados en el suelo. Tiramos hacia atrás del brazo que apoya en el suelo.</p>	
	<p>5- (Isquiotibiales y caderas) Sentados en el suelo con una pierna totalmente estirada y la otra doblada de forma que la planta del pie toque la cara interna del muslo, inclinamos la cadera hacia la pierna estirada.            16- (Ingles, caderas, tobillos) En cuclillas con los pies apoyados en el suelo, en función de la apertura de los pies realizaremos distintos estiramientos</p>	

	<p>6- (Inglés y caderas) Sentados con los pies separados y piernas extendidas para estirar la parte interior del muslo y caderas. Nos inclinamos hacia delante.</p> <p>17- (Cuadriceps) De pie con las rodillas ligeramente flexionadas tensamos los cuádriceps y los tendones de las corvas.</p>	
	<p>7- (Ingle) tendido boca arriba con las piernas flexionadas y las plantas de los pies juntas.</p> <p>18- (Espalda, caderas, corvas) Pies separados a la anchura de los hombros, nos agachamos con las rodillas ligeramente flexionadas.</p>	
	<p>8- (Cuello) Tumbado en el suelo con rodillas flexionadas, nos cogemos el cuello con las dos manos y tensamos ligeramente la región e la nuca.</p> <p>19- (Abductores) Talón apoyado en un obstáculo mas o menos a la altura de la cadera. Nos inclinamos suavemente hacia el pie elevado.</p>	
	<p>9- (Espalda-Caderas) Tumbados boca arriba en el suelo, manos entrelazadas detrás de la cabeza, brazos y hombros apoyados en el suelo, apoyamos la pierna izda sobre la dcha empujando hacia abajo. Igual con la otra pierna.</p> <p>20- (Brazos-hombros-espalda) Dedos entrelazados, extendemos los brazos hacia arriba y un poco hacia atrás.</p>	
	<p>10- (Espalda y cadera) Tumbados boca arriba, un brazo en cruz y el otro tira desde el muslo hacia el sentido contrario. Los hombros tocan el suelo. Igual con la otra pierna.</p> <p>21- (Triceps y hombros) Brazo levantado y doblado por el codo. Tiraremos de éste hacia el hombro opuesto</p>	
	<p>11- (general) Tumbados boca arriba, brazos y piernas extendidas. Tiraremos de las puntas de los dedos de los dedos y pies en sentido contrario.</p> <p>22- (Pectoral y Hombro) De pie agarrado a una espaldera o similar, tiraremos hacia delante</p>	